

ЕКОПСИХОЛОГІЧНА СУТНІСТЬ РЕФЛЕКСІЇ МОЛОДДЮ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я

УДК 159.9.01

БУКОВСЬКА Ольга Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
екологічної психології та психічного здоров'я,
Чернігів, Україна

В статті аналізується значення рефлексії поняття «здоров'я» молоді з точки зору екопсихологічного підходу.

Ключові слова: *здоров'я, психічне здоров'я, екопсихологічний підхід.*

ЭКОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ РЕФЛЕКСИИ МОЛОДЕЖЬЮ ПОНЯТИЯ ЗДОРОВЬЕ

В статье анализируется значение рефлексии понятия «здоровья» молодежью с точки зрения экопсихологического подхода.

Ключевые слова: *здоровье, психическое здоровье, экопсихологический подход.*

Постановка проблеми. Збереження здоров'я громадян суспільства є важливим завданням сьогодення. Актуальність вивчення проблеми рефлексії поняття здоров'я молоддю зумовлена сучасними соціально-психологічними факторами, чинниками наукового прогресу, інформатизації, глобалізації й сучасного темпу життя, стресогенністю суспільства, динамікою порушень психічного здоров'я, спалахами психосоматичних захворювань. Визначення психологічного здоров'я та умов його збереження є надзвичайно актуальним для різних соціальних інститутів - школи, сім'ї, закладів охорони здоров'я. Незважаючи на багаторічний інтерес науковців до феномену психологічного здоров'я, єдиного погляду на природу та визначення цього поняття немає. Тому феномен психологічного здоров'я потребує додаткового теоретико-методологічного уточнення та визначення його екопсихологічної сутності у зв'язку з сучасним екологічним станом в Україні.

Результати теоретичного дослідження. Поняття «хвороба», «здоров'я», «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я» не можна вважати сьогодні концептуально визначеними й однозначними. *Хворобу* ми розуміємо як дію сукупності руйнівних процесів в організмі людини, наслідком чого є не лише погіршення фізичного самопочуття хворого, а й зміни його особистості, відхилення в емоційно-вольовій та мотиваційній сферах. З огляду на таку позицію, повернення до *здоров'я* передбачає усунення негативних наслідків хворобливих переживань, небажаних установок, невпевненості у власних силах, тривожності та інших хворобливих і граничних станів. Здоров'я можемо визначити як глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність

внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність та успішність діяльності людини.

У психологічних словниках психічне здоров'я найчастіше визначають як «стан душевного благополуччя, для якого характерна відсутність хворобливих психічних виявів і який забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності». Це визначення психічного здоров'я цілком узгоджується з визначенням здоров'я, яке сформулювали експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я - стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад».

ВООЗ визначає такі критерії психічного здоров'я: 1) усвідомлення та відчуття безперервності існування, постійність, ідентичність фізичного і психічного «Я»; 2) відчуття подібності переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе, результатів своєї діяльності; 4) відповідність психічних реакцій силі й частоті впливів, соціальних ситуацій, обставин; 5) здатність коригувати свою поведінку; 6) планування своєї діяльності, реалізація цих планів; 7) здатність змінювати свою поведінку відповідно до ситуації [3].

Л.В. Куліков, підтримуючи загалом визначення психічного здоров'я ВООЗ, акцентує увагу на тому, що психічне здоров'я «неможливо визначити без урахування суспільних і групових норм та цінностей, багатьох інших явищ духовного життя людини» [3].

Когнітивна психотерапевтична традиція трактує психічне здоров'я, як «процес адекватної інтерпретації й оцінки власного досвіду», що акцентує спосіб відновлення тієї самої цілісності. А прихильники біхевіористської психотерапевтичної традиції, на відміну від гуманістичної, навпаки, формують «цілісність» (адаптованість) індивіда шляхом розв'язання протиріччя між вродженим і набутиим на користь останнього. Тому психічне здоров'я в їхньому розумінні - оволодіння новою поведінкою з метою адаптації до середовища.

А. Маслоу психічне здоров'я розглядає як наслідок повної задоволеності. Згідно з його поглядами, здорова людина - це щаслива людина, яка живе в гармонії сама із собою, не відчуває внутрішнього розладу тощо [7]. Можливо, тому М. Аргайл пише: «Щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій» [7].

Психічно здоровим людям, згідно з А. Маслоу, властиво, зокрема: кохати і бути коханим, відсутність підозрілості, відмова від усіх засобів внутрішнього захисту, безмежна довіра в любовних стосунках, взаємна турбота і відповідальність, внутрішня гармонія, життєрадісність тощо [7].

На думку А. В. Петровського, Ф. Р. Філатова визначення критеріїв психічного здоров'я - складна комплексна проблема філософії,

соціології, психології та медицини. Саме тому для психологічних напрямків характерне специфічне трактування терміна «психічне здоров'я» [6]. Сучасний словник практичного психолога подає такі критерії психічного здоров'я: 1) відповідність суб'єктивних образів до відображуваних об'єктів дійсності - зовнішніх подразників, значення життєвих подій; 2) адекватний до віку рівень емоційно-вольової та когнітивної сфер особистості; 3) адаптивність у мікросоціальних стосунках; 4) здатність до самоконтролю поведінки, розумного планування життєвих цілей і активність у їх досягненні [11].

Психічне здоров'я людини - це наявність у її психіці активних і пасивних залежних патернів, що постійно генерують позитивний психоенергетичний потенціал, який забезпечує усвідомлене позитивне сприйняття навколишнього світу, гармонію з ним і з собою, особистісний оптимізм та задоволення від життя, як зазначає М.Й. Варій.

Критеріями психічного здоров'я людини автор визначає: адекватний до віку рівень зрілості пізнавальної, емоційно-почуттєвої та вольової сфер особистості; здатність керувати своєю поведінкою; здатність вибирати життєві цілі та розумно планувати їхнє досягнення; особистісний та соціальний оптимізм; задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування, споглядання картин природи; розуміння прекрасного, комічного й трагічного; відповідність суб'єктивних образів об'єктам, що їх відображають, а характеру реакції - зовнішнім подразникам; здебільшого стабільний позитивний настрій; адаптивність у мікросоціальних відносинах; відчуття щастя тощо [3].

В.С. Братусь вводить поняття «особистісне здоров'я», розкриваючи його, як відповідальність індивіда за вироблення необхідних орієнтацій, визначення загального змісту й призначення свого життя, ставлення до інших людей і до себе. Правомірно вважається рівень особистісного здоров'я вищим щодо психофізіологічного й індивідуально-психологічного. Отже, недоцільно вилучати з подальшого вживання термін «психічне здоров'я», оскільки він наразі є найпоширенішим і своїм змістом охоплює всі конкретні ситуації психологічного, душевного й особистісного, а також психофізіологічного й індивідуально-психологічного здоров'я [3].

Психологічне здоров'я, як слушно зазначає І.В. Дубровіна, найбільш евристично розуміти з погляду повноти і розмаїття розвитку особистості. Безумовно, здоров'я загалом і психічне зокрема є необхідними умовами психологічного здоров'я, але водночас останнє (тобто можливість повноцінно розвиватися) впливає на соматичну і психічну сфери людини. Зауважимо, що саме ця суперечлива єдність констатує, зокрема, весь психосоматичний напрям у сучасній

медичній і психологічній науках [3].

А.Ф. Бондаренко наголошує, що західні моделі здоров'я не завжди валідні нашій культурі, тобто моделі норми культурно специфічні [2]. Даний принцип у своїй статті застосували О.С. Кочарян й О.В. Козлов до моделей психологічного здоров'я [5].

1. Психологічно здорова людина, як дитина (О. Лоуен, В. Райх). Серед основних характеристик здорової людини, О. Лоуэн виділяє такі як: чарівливість, грація тіла, його м'якість та пластичність, сильна внутрішня пульсація, спонтанність рухів [6], причому, чим яскравіше ці прояви, тим здоровіша людина. Для В. Райха, здорова людина – це людина вільна від психологічного «панцира», який утворюється в процесі невдалого життєвого досвіду [12].
2. Психологічно здорова людина, як дорослий (З. Фрейд, Ж.Лакан, Г.С. Нікіфоров). З позицій психодинамічного напрямку, викристалізовується модель психологічно здорової людини, як людини дорослої, як людини, що має такі «дорослі» якості як: розвиненість розуму, зрілість захисних механізмів, позитивне почуття власного «Я», задоволеність об'єктивними стосунками [11].
3. Психологічно здорова людина, як «Я є Я» (Ф. Перлз, К. Роджерс, А. Менегетті). Ф. Перлз, становлення людини самою собою представляє через ототожнення зі своєю самістю, яка формується [10]; К. Роджерс – через рух людини в напрямі, вибраному всім його організмом [13]; А. Менегетті – через уміння відповідати своєму вічному покликанию, наявність контакту зі своїм Ін-се [8].
4. Психологічно здорова людина, як альтруїст (Е. Фром, В. Франкл, А. Адлер). Особливість плідотворної праці полягає в творчості, у відсутності вимушеності і в можливості зупинитися й прислухатися до самого себе [14, 319]. Психологічно здорова людина в концепції А. Адлера представлена соціально-корисним типом особистості. Це особистість, у життєвому стилі якої є дві базові установки: установка на соціальний інтерес та установка на високий рівень активності [1, 75].
5. Психологічно здорова людина, як людина, включена до трансперсональних структур (С. Гроф, А. Мінделл). Психологічно здорова людина за С. Грофом – це людина, що досягла взаємодії біографічного й трансперсонального модусів свідомості [4]. Перший модус є існуванням в якості окремого матеріального суб'єкта; другий модус, включає перинатальний та трансперсональний рівні психіки [8, 431].

Таким чином, аналізуючи концепції здоров'я взагалі і психічного та психологічного, зокрема, ми дійшли висновку, що єдиної концепції здоров'я не існує. Всі концепції характеризують ставлення до проблеми здоров'я в певній культурі і вони навряд чи задовольняють потреби нашої ментальності. Тому виникає необхідність створення власної концепції здоров'я, яка включатиме екопсихологічну складову та психологічні особливості нашого етносу.

Особливо важливою проблема здоров'я постає в молодому віці, коли особистість повинна усвідомити важливість цього питання, зберегти його і передати нащадкам. Важко переоцінити доцільність такої роботи у вищих навчальних закладах, особливо педагогічного напрямку.

Досліджуючи питання рефлексії молоддю поняття здоров'я, ми провели анкетування в двох групах студентів факультету початкового навчання з додатковою спеціалізацією «Практична психологія» IV і V курсів. Анкета «Мое здоров'я» складалась з 8 питань відкритого типу. Вибірка становила 23 дівчини, які прослухали такі курси, як «Патопсихологія», «Клінічна психологія», «Психологічна експертиза», «Психогігієна» і ін.

1. Який рівень здоров'я ви маєте?
2. Що впливає на здоров'я на вашу думку?
3. Як ставитесь до здоров'я ви, ваша сім'я, оточення?
4. Як ви плануєте виховувати (виховуєте) своїх дітей, вихованців для того, щоб вони були здоровими?
5. Чи вважаєте ви себе здоровою людиною?
6. Чи зберігаєте ви своє здоров'я, якщо так, то як?
7. Асоціативний ряд з поняттям здоров'я.
8. Чи вважаєте, що ваше здоров'я пов'язане з оточуючим середовищем?

Аналізуючи дані анкети ми отримали такі результати. Рівень здоров'я 87% дівчат вважають середньостатистичним, 8,6% -- задовільним, конституціональним і 4,3% -- добрим.

Серед чинників, які впливають на здоров'я студенти назвали такі: сон, харчування, екологія, середовище, в якому проживає людина, спадковість, рівень медичного обслуговування, спосіб життя, умови праці і відпочинку, погодні умови, стреси, сімейні обставини, вплив соціального оточення, соціальний статус, настрій, перенавантаження, тип нервової системи, нещасні випадки.

На запитання щодо ставлення до власного здоров'я відповіді розділились на чотири категорії. Найчисельнішою виявилась категорія студентів, які ставляться до власного здоров'я дуже серйозно, відповідально (65,2%), намагаються його зміцнювати, не завдавати шкоди, вживати корисні продукти, робити профілактичні обстеження, займатися спортом або робити зарядку, не мають шкід-

ливих звичок, намагаються позитивно ставитись до життя. 21,7% респондентів наголосили про адекватне ставлення до власного здоров'я. Байдуже ставлення («не займаюся власним здоров'ям взагалі, режим дня, фізичні вправи відсутні, харчування незбалансоване, є шкідливі звички») було виявлено у 8,7% студентів. А одна студентка (4,3%) зазначила, що ставиться до власного здоров'я «дуже прискіпливо», як її виховали в сім'ї (вживає багато вітамінів, зранку робить гімнастичні вправи, повноцінно харчується, одягається з урахуванням погодних умов, веде активний спосіб життя, не має шкідливих звичок).

Наступним запитанням анкети було завдання з'ясувати напрямки виховання майбутніми вчителями молодших класів власних дітей і вихованців ставлення до здоров'я і прищеплення навичок до здорового способу життя. Найчисельнішою (39,1%) виявилася категорія майбутніх педагогів, які на перше місце поставили прищеплення дитині любові до спорту, як способу збереження здоров'я. По 17,4% респондентів на перше місце поставили важливість бути в гармонії з природою і з собою, тобто психологічний чинник здоров'я, загартування та дотримання здорового способу життя. А виховувати власним позитивним прикладом ставлення до здоров'я будуть 8,7 % студентів.

На наступне запитання анкети 43,5% респондентів відповіли «так, я цілком здорова», 30,4% -- відповіли «ні, не можу себе назвати здоровою, оскільки маю хронічні захворювання» та 26,1% не змогли дати однозначну відповідь на це запитання, оскільки зазначили, що психічно вони здорові, але мають проблеми з фізичним станом здоров'я.

Питання про зберігання власного здоров'я на сьогоднішній день виявило такі результати: 82,6% респондентів зберігають шляхом виконання фізичних вправ, загартування, повноцінного харчування, релаксації, профілактичних обстежень, повноцінного сну й дотримання режиму дня; 8,7 % студентів частково зберігають та 8,7 % -- не зберігають зовсім, оскільки мають шкідливі звички, не дотримуються режиму дня («цілу ніч можу просидіти в інтернеті») та неповноцінно харчуються.

Поняття «здоров'я» у молоді асоціюється зі сном, фізичною культурою, харчуванням, відпочинком, відсутністю хвороб, гарним самопочуттям, бадьорістю, друзями, хобі, співчуттям, суспільно корисною працею, співробітництвом, літературою, морем, лісом, подорожами, загартуванням, рухом, активністю, якістю, прагненням працювати, радістю, адекватністю, емпатією, зібраністю, здатністю переживати, цікавістю, діяльністю, повнотою життя, задоволенням життям, красою, впевненістю в собі, можливостями, реалізацією планів, бажанням жити, успішністю, досягненнями, мріями, сво-

бодою, позитивним настроєм, гармонією, щастям, любов'ю, багатством, сім'єю, здоровими дітьми.

Наступним запитанням анкети було завдання з'ясувати екопсихологічне ставлення молоді до власного здоров'я. Слід зазначити, що найчисельніша група студентів (52,2%) вважає, що екологічний стан оточуючого середовища безпосередньо впливає на фізичний стан здоров'я, але не враховують при цьому внутрішньої (екопсихологічної) складової здоров'я кожної людини. 30,4% респондентів важливого значення впливу екологічного чинника надають і фізичному і психічному здоров'ю, що свідчить про цілісне уявлення екопсихологічної сутності поняття «здоров'я». А 17,4% студентів нашої вибірки переконані, що «природа і людина єдині та взаємопов'язані».

Висновки. Таким чином, підсумовуючи результати анкетування можна дійти висновку, що сучасна молодь надає важливого значення здоров'ю взагалі і психічному зокрема, піклується про нього, знає яким чином можна його зберегти і підтримувати. Але тільки третина студентів мають цілісне уявлення про екопсихологічну сутність (зовнішню і внутрішню складову) поняття «здоров'я», що зумовлює доцільність введення або окремого курсу для поглиблення знань, або додаткових тем.

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна й творча, життєрадісна й весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але й відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність та унікальність людей, що оточують її; покладає відповідальність за своє життя, перш за все, на саму себе; її життя наповнене сенсом; вона знаходиться в постійному розвитку і сприяє розвитку інших людей; чудово адаптується до умов життя, що швидко змінюються; вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Отже, можна сказати, що психологічне здоров'я це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними й інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. Але це також і гармонія між людиною і довколишніми людьми, природою, космосом, тобто скрізь, де враховується екопсихологічна складова здоров'я. При цьому гармонія розглядається не як стан, а як процес. Психологічне здоров'я є динамічною сукупністю психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, що є передумовою орієнтації особистості на виконання свого життєвого завдання, яке необхідно зробити для оточуючих саме конкретній людині з її здібностями і можливостями. Виконуючи життєве завдання, людина відчуває себе щасливою, інакше – глибоко нещасною.

Література

1. Адлер А. Наука жить/ А. Адлер. – К.: Port-Royal, 1997. – 288с.
2. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика/ А.Ф. Бондаренко. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 336 с.
3. Варій М.Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / М.Й. Варій. - К.: «Центр учбової літератури», 2007.- 968 с.
4. Гроф С. Путешествие в поисках себя/ С. Гроф.-М.: Институт трансперсональной психологии. Изд-во института психотерапии, 2001.- 336 с.
5. Кочарян О.С., Козлов А.В. Психологічне здоров'я: варіанти концептуалізації / О.С. Кочарян, А.В. Козлов. 2010 р. [Електронний ресурс] http://www.nbuv.gov.ua /portal/Soc_Gum/VKhnpu_psykhol /2010_37/19.html.
6. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/ А. Лоуэн. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000 – 256 с.
7. Маслоу А. Дальнейшие рубежи развития человека/ А. Маслоу; [Перевод Г. Балла и А. Попогребского]. - К.: PSYLIB, 2003 – 346 с.
8. Менегетти А. Система и личность/ А. Менегетти 2010 р. [Електронний ресурс] // koob.ru. – Режим доступа: http://www.koob.ru/meneghetti /system_and_personality.
9. Минделл А., Минделл Э. Вскать задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике / А. Минделл, Э. Минделл. – М.: АСТ и др., 2005. – 233 с.
10. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 – 384 с.
11. Психология здоровья / Под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
12. Райх В. Сексуальная революция / В. Райх. – СПб – М.: «Университетская книга», АСТ, 1997. – 352 с.
13. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии / К. Роджерс. – М.: Апрель Пресс, изд-во Эксмо, 2002. – 976 с.
14. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368с.
15. Фромм. Э. Человеческая ситуация/ Э. Фромм . – М.: Смысл, 1994. – 238с.